

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penyuluhan Gizi**

##### **1. Pengertian**

Penyuluhan gizi merupakan suatu proses untuk mengembangkan pengetahuan dan sikap yang positif terhadap gizi dengan tujuan membentuk kebiasaan makan yang baik pada sasaran (Depkes, 1991 dalam Supariasa, 2012). Dengan kata lain, penyuluhan gizi adalah penyampaian informasi yang bertujuan membentuk kebiasaan makan yang baik bagi seseorang. Menurut Kamus Gizi (Persagi, 2010) penyuluhan gizi adalah usaha mulai dari, menggunakan, memilih, dan mengolah bahan makanan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang atau masyarakat dalam mengonsumsi makanan sehingga meningkatkan kesehatan dan status gizinya. Menurut Supariasa (2012), terdapat pemikiran yang mendasari penyuluhan gizi yaitu sebagai berikut:

- a) Penyuluhan gizi merupakan bagian integral dari program gizi dan kesehatan. Perencanaan penyuluhan gizi menjadi bagian awal dari penyuluhan gizi.
- b) Perencanaan penyuluhan gizi merupakan kerjasama tim yang melibatkan banyak orang.
- c) Perencanaan penyuluhan gizi harus didasarkan pada pengetahuan yang cukup terkait beberapa hal antara lain:
  - 1) Masalah gizi yang akan diatasi
  - 2) Program gizi yang menunjang
  - 3) Wilayah yang membutuhkan penyuluhan gizi
  - 4) Sasaran penyuluhan gizi
  - 5) Sarana dan prasarana
  - 6) Cara membutuhkan perencanaan penyuluhan gizi yang baik
  - 7) Dasar-dasar penyuluhan gizi

Perencanaan penyuluhan yang baik memerlukan evaluasi dan penilaian. Penilaian terdiri dari unsur individu yang akan menilai, materi yang akan dinilai, waktu pelaksanaan penilaian, instrumen penilaian, standar penilaian, dan lain sebagainya.

## **2. Tujuan**

Tujuan penyuluhan gizi adalah untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara membentuk perubahan perilaku masyarakat yang lebih baik dengan prinsip ilmu gizi. Menurut Supariasa (2012), tujuan penyuluhan gizi yaitu:

- a) Meningkatkan pengetahuan gizi dan makanan yang sehat dalam rangka meningkatkan kesadaran gizi masyarakat.
- b) Menginformasikan konsep baru terkait gizi kepada masyarakat.
- c) Membentuk individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan terkait pangan dan gizi.
- d) Mencapai status gizi yang baik melalui perubahan perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi.

## **3. Metode**

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), metode adalah cara yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditetapkan sebelumnya. Beberapa metode dalam penyuluhan gizi sebagai berikut:

- a) Ceramah

Ceramah adalah metode penyampaian informasi yang dilakukan secara lisan oleh pembicara atau penyuluh menggunakan alat peraga. Sasaran ceramah adalah lebih dari 15 orang dengan pendidikan tinggi maupun rendah. Kelebihan dari metode ini adalah cocok untuk sasaran yang heterogen, mudah pengaturannya, efisien waktu, dapat digunakan pada kelompok sasaran yang besar, tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu, dan dapat digunakan untuk memberi pengantar pada suatu kegiatan. Namun, kekurangan dari metode ceramah, yaitu membatasi daya

ingat sasaran, sasaran menjadi pasif, dan membatasi respon sasaran.

b) Simulasi

Simulasi adalah tiruan atau perbuatan berpura-pura. Metode ini merupakan permainan terencana yang dapat diambil maknanya untuk kehidupan sehari-hari. Simulasi bertujuan untuk membangun kesadaran responden terhadap kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik, menjadikan responden lebih peka terhadap kekurangan dan kelebihan diri sendiri, dan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki responden. Kelebihan simulasi yaitu menyenangkan, visualisasi hal yang abstrak, interaksi tinggi, melatih berpikir kritis, dan respon peserta yang positif. Namun, kekurangannya yaitu efektifitas diragukan, menuntut imajinasi dari penyuluh dan responden, serta validasi yang rendah.

c) Simposium

Simposium adalah serangkaian pidato pendek dengan seorang pemimpin di depan kelompok besar. Kelebihan simposium yaitu banyak informasi yang didapat dalam waktu yang singkat. Namun, kekurangannya yaitu kurang adanya interaksi kelompok, formil, membutuhkan perencanaan yang matang, serta membatasi pendapat pembicara.

d) Case Study (Studi kasus)

Studi kasus adalah suatu situasi masalah yang dianalisis secara detail sehingga responden dapat memahami masalah tersebut. Kelebihan studi kasus yaitu dapat digunakan sebelum diskusi dan semua responden memiliki kesempatan yang sama untuk menerapkan pengetahuan yang mereka miliki. Namun, kekurangannya yaitu peneliti membutuhkan keterampilan menulis dan memerlukan banyak waktu.

e) Panel

Panel adalah metode dimana pembicaraan sudah direncanakan. Panel digunakan jika pokok pembicaraan terlalu luas. Kelebihan panel yaitu mendapatkan hasil yang sesuai dan responden dapat mengemukakan pendapat yang berbeda. Namun, kekurangannya yaitu membutuhkan persiapan yang baik dan matang.

f) Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah percakapan yang direncanakan oleh tiga orang atau lebih terkait topik tertentu. Metode ini digunakan untuk saling mengemukakan pendapat. Kelebihan diskusi kelompok yaitu metode ini dapat dikatakan sebagai pendekatan yang demokratis, mendorong rasa persatuan dan kesatuan, dan membantu mengembangkan kepemimpinan. Namun, kekurangannya yaitu tidak bisa digunakan untuk kelompok besar, dikuasi oleh orang-orang yang suka berbicara, dan membutuhkan pemimpin yang terampil.

g) Role-play

Role-play adalah pemeranan situasi tanpa adanya latihan, dilakukan dua orang atau lebih untuk dianalisis oleh kelompok. Metode ini digunakan untuk mendapatkan lebih banyak pendapat. Kelebihan role-play yaitu membantu anggota mendalami masalah dengan mendapatkan pengalaman dari orang lain. Namun, kekurangannya yaitu membutuhkan pemimpin yang terlatih dan adanya ketidaktertarikan terhadap suatu peran.

h) Brainstroming

Brainstroming adalah cara pemecahan masalah dimana anggota mengusulkan pemecahan masalah dengan cepat. Metode ini digunakan untuk memicu partisipasi, mencari kemungkinan pemecahan masalah, dan menemukan pendapat baru. Kelebihan brainstroming yaitu dapat memberikan dorongan kepada semua anggota untuk

mengambil bagian, menghasilkan reaksi berantai, tidak menyita banyak waktu dan tidak memerlukan pemimpin yang hebat. Namun, kekurangannya yaitu mudah terlepas dari kontrol, harus dilanjutkan dengan evaluasi, serta anggota cenderung langsung mengevaluasi setelah pendapat diajukan.

i) Demonstrasi

Demonstrasi adalah penyajian secara nyata yang disertai dengan diskusi. Metode ini bertujuan untuk mengajarkan secara langsung bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu, menunjukkan cara atau teknik baru. Kelebihan demonstrasi yaitu dapat meningkatkan kepercayaan diri, peragaan dapat diulang, dan suasana menjadi lebih santai. Namun, kekurangannya yaitu jika peraga yang digunakan termasuk hal yang rumit maka hanya orang tertentu yang dapat memperagakan. Apabila alat peraga terlalu kecil maka kurang cocok jika digunakan pada khalayak besar.

j) Peninjauan lapangan

Peninjauan lapangan adalah kegiatan mendatangi tempat yang dianggap perlu ditinjau langsung. Digunakan agar peserta dapat mendapat gambaran langsung dari kenyataan yang ada dimasyarakat. Kelebihan peninjauan lapangan yaitu dapat mengetahui langsung permasalahan yang ada sehingga pemecahan masalah lebih sesuai, menimbulkan kesan yang mendalam, dan dapat menjadikan tempat yang dikunjungi lebih baik. Namun, kekurangannya yaitu memerlukan banyak waktu dan memerlukan persetujuan tempat yang akan dikunjungi.

k) Debat

Debat adalah metode dimana terdapat pihak pro dan kontra dalam penyampaian pendapat. Kelebihan debat yaitu dapat meyakinkan seseorang dengan pendapat yang diutarakan. Namun, kekurangannya yaitu perlu pembicara

yang terampil untuk mempengaruhi masyarakat dan perlu persiapan yang matang.

## **B. Anemia pada Remaja Putri**

### **1. Pengertian**

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin pada remaja putri kurang dari normal atau kurang dari 12 gr/dL (WHO, 2011). Hemoglobin adalah gabungan dari protein, protofirin, dan zat besi sehingga membentuk sel darah merah/eritrosit. Kekurangan kadar hemoglobin ini berdampak pada terganggunya fungsi hemoglobin sebagai pengikat dan pengantar oksigen dan karbon dioksida ke seluruh jaringan tubuh.

### **2. Klasifikasi**

#### a) Berdasarkan kelompok umur

Anemia pada remaja putri ( $\geq 15$  tahun) dibedakan menjadi

- 1) Anemia ringan = 11,0-11,9 gr/dL
- 2) Anemia sedang = 8,0-10,9 gr/dL
- 3) Anemia berat =  $< 8,0$  gr/dL

#### b) Berdasarkan tanda dan gejala (Proverawati, 2011)

##### 1) Anemia ringan

Anemia ringan umumnya tidak menimbulkan gejala. Hal ini disebabkan karena tubuh dapat beradaptasi terhadap perubahan saat terjadi anemia perlahan-lahan secara terus-menerus (kronis).

##### 2) Anemia berat

Tanda dan gejala anemia berat sebagai berikut:

- Denyut jantung lebih cepat
- Tekanan darah rendah
- Mudah lelah
- Kesemutan
- Daya konsentrasi rendah
- Frekuensi pernafasan cepat
- Pucat dan dingin

- Perubahan tinja, berwarna hitam, busuk dan lengkat. Tinja dapat berubah warna menjadi merah jika anemia karena kehilangan darah melalui saluran pencernaan.

### **3. Penyebab**

Ada 3 penyebab anemia, yaitu:

#### a) Defisiensi zat gizi

- 1) Rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan pangan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah/eritrosit. Masyarakat Indonesia lebih dominan mengonsumsi sumber zat besi yang berasal dari nabati, dimana penyerapannya lebih rendah dibandingkan hewani. Hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (Kemkes, 2014) menunjukkan bahwa 97,7% penduduk Indonesia mengonsumsi beras (dalam 100 gram beras hanya mengandung 1,8 mg zat besi). Oleh karena itu, secara umum masyarakat Indonesia rentan terhadap risiko menderita Anemia Gizi Besi (AGB). Zat gizi lain yang berperan penting dalam pembuatan hemoglobin antara lain asam folat dan vitamin B12.
- 2) Pada penderita penyakit infeksi kronis seperti TBC, HIV/AIDS, dan keganasan seringkali disertai anemia karena kekurangan asupan zat gizi atau akibat dari infeksi itu sendiri.

#### b) Perdarahan (Loss of blood volume)

- 1) Perdarahan karena kecacingan dan trauma atau luka yang mengakibatkan kadar Hb menurun.
- 2) Perdarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan

c) Hemolitik

Perdarahan pada penderita malaria kronis perlu diwaspadai karena terjadi hemolitik yang mengakibatkan penumpukan zat besi (hemosiderosis) di organ tubuh, seperti hati dan limpa. Pada penderita Thalasemia, kelainan darah terjadi secara genetik yang menyebabkan anemia karena sel darah merah/eritrosit cepat pecah, sehingga mengakibatkan akumulasi zat besi dalam tubuh.

**4. Gejala**

Gejala anemia dikenal dengan 5L (lemah, letih, lesu, lelah, dan lalai). Selain itu, gejala lain yang menyertai yaitu, sakit kepala, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, sulit konsentrasi, dan pucat.

**5. Dampak**

a) Dampak jangka pendek

- 1) Menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit.
- 2) Menurunkan kebugaran dan ketangkasan berpikir karena oksigen yang kurang pada sel otak.
- 3) Menurunkan konsentrasi belajar sehingga dapat mengganggu prestasi.

b) Dampak jangka panjang

- 1) Meningkatkan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), prematur, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dan gangguan neurokognitif.
- 2) Perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya.
- 3) Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini.
- 4) Meningkatnya risiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi.

## 6. Pencegahan

- a) Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, protein, vitamin C, asam folat, dan vitamin B12

Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, protein, vitamin C, asam folat, dan vitamin B12 dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang yang terdiri dari aneka ragam makanan. Sumber pangan hewani yang kaya zat besi (besi heme) dalam jumlah yang cukup sesuai dengan AKG. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati perlu mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu. Penyerapan zat besi dapat dihambat oleh zat lain, seperti tanin, fosfor, serat, kalsium, dan fitat. Asam folat dan vitamin B12 juga berperan penting dalam pembentukan hemoglobin.

- b) Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi

Fortifikasi bahan makanan adalah suatu usaha penambahan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan dengan tujuan untuk meningkatkan nilai gizi. Penambahan zat gizi dilakukan pada industri pangan, untuk itu disarankan membaca label kemasan untuk mengetahui apakah bahan makanan tersebut sudah difortifikasi dengan zat besi. Contoh makanan yang sudah difortifikasi di Indonesia antara lain tepung terigu, beras, minyak goreng, mentega, dan beberapa snack. Zat besi dan vitamin mineral lain juga dapat ditambahkan dalam makanan yang disajikan di rumah tangga dengan bubuk tabur gizi atau dikenal juga dengan Multiple Micronutrient Powder.

- c) Suplementasi zat besi

Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada rematri merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia

untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Berdasarkan penelitian di Indonesia dan di beberapa negara lain tersebut, maka pemerintah menetapkan kebijakan program pemberian TTD pada rematri dan WUS dilakukan setiap 1 kali seminggu dan sesuai dengan Permenkes yang berlaku. Pemberian TTD untuk rematri diberikan secara blanket approach.

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya TTD dikonsumsi bersama dengan:

- 1) Buah-buahan sumber vitamin C (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji dan lain-lain).
- 2) Sumber protein hewani, seperti hati, ikan, unggas dan daging.

Sementara itu, perlu menghindari mengonsumsi TTD bersamaan dengan:

- 1) Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga tidak dapat diserap.
- 2) Tablet Kalsium (kalk) dosis yang tinggi, dapat menghambat penyerapan zat besi. Susu hewani umumnya mengandung kalsium dalam jumlah yang tinggi sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus.
- 3) Obat sakit maag yang berfungsi melapisi permukaan lambung sehingga penyerapan zat besi terhambat. Penyerapan zat besi akan semakin terhambat jika menggunakan obat maag yang mengandung kalsium.

## **C. Video**

### **1. Pengertian**

Video adalah rekaman beberapa gambar yang bergerak. Video adalah bentuk merekam, menangkap, memproses, dan mentransmisikan serta mengatur ulang gambar yang bisa bergerak dengan atau tanpa audio. Menurut Cheppy Riyana (2007) tujuan dari media audiovisual antara lain:

- a) Memperjelas dan mempermudah penyampaian pesan agar tidak terlalu verbalistis.
- b) Mengatasi keterbatasan waktu, ruang, dan daya indera.
- c) Dapat digunakan secara tepat dan bervariasi.

### **2. Kelebihan dan kelemahan**

#### a) Kelebihan video

- 1) Dapat diputar berulang-ulang dan digunakan kapanpun.
- 2) Kontrol sepenuhnya berada di tangan penyuluh (Penyuluh dapat memutar dan menghentikan video kapan saja).
- 3) Digunakan untuk individu maupun kelompok.
- 4) Menyajikan materi fisik yang tidak dapat disajikan di dalam ruangan.
- 5) Menyajikan objek secara detail dan dapat menyajikan objek yang berbahaya.
- 6) Meningkatkan motivasi, menanamkan sikap, dan segi efektif lainnya.
- 7) Ditujukan kepada kelompok besar atau kecil, heterogen atau homogen.
- 8) Menjelaskan suatu proses dan ketrampilan serta mampu menunjukkan rangsangan yang sesuai dengan tujuan dan respon yang diharapkan.
- 9) Pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat.

#### b) Kelemahan video

- 1) Membutuhkan keterampilan dan waktu yang cukup lama untuk membuat video.

- 2) Memerlukan media lain untuk pemutaran.

## **D. Pengetahuan**

### **1. Pengertian**

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui alat indera. Pengetahuan sangat mempengaruhi perilaku individu. Sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2012), bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang.

### **2. Faktor yang mempengaruhi**

Menurut Budiman (2013), pengetahuan dapat dipengaruhi oleh :

#### a) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pengetahuan yang diperoleh.

#### b) Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan atau tradisi mempengaruhi pengetahuan yang diperoleh. Status ekonomi juga berhubungan dengan ketersediaan fasilitas yang menunjang untuk mendapatkan pengetahuan.

#### c) Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

#### d) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan. Artinya dengan adanya pengalaman maka ada kesalahan bahkan cara terbaik yang didapatkan di masa lalu sebagai pembelajaran di masa sekarang.

#### e) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir individu. Semakin bertambah usia maka semakin

berkembang daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang didapatkan semakin baik.

### **3. Tingkatan**

Pengetahuan memiliki enam tingkatan, yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

#### a) Tahu

Tahu diartikan mengingat sesuatu segala hal yang pernah dipelajari dengan cara menyebutkan, menguraikan, dan mendefinisikan.

#### b) Memahami

Memahami diartikan suatu kemampuan yang dapat menjelaskan suatu hal dengan jelas dan benar.

#### c) Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan materi suatu hal pada kondisi sebenarnya.

#### d) Analisis

Analisis diartikan suatu kemampuan dalam menjabarkan materi suatu hal dengan suatu hal lainnya dengan cara menggambarkan, mengelompokkan, dan membedakan.

#### e) Sintesis

Sintesis berkaitan dengan kemampuan untuk membentuk hubungan terhadap sesuatu hal yang baru sehingga menghasilkan formula baru.

#### f) Evaluasi

Evaluasi artinya kemampuan dapat menilai suatu hal berdasarkan suatu kriteria yang ada.

### **4. Cara ukur**

Pengetahuan dapat diukur dengan melakukan wawancara atau angket yang berisi tentang pertanyaan terkait materi yang ingin diukur dari sasaran (Notoatmodjo, 2012). Berdasarkan *Bloom's Cut off Point* dalam Swarjana I K., (2022), bahwa tingkat pengetahuan individu dikategorikan berdasarkan hasil skor persentase, antara lain:

- 1) Baik, jika skor 80-100%
- 2) Cukup, jika skor 60-79%
- 3) Kurang, jika skor < 60%

## **E. Sikap**

### **1. Pengertian**

Sikap adalah reaksi atau respon individu yang masih tertutup terhadap suatu objek. Sikap merupakan reaksi seseorang yang bersifat positif atau negatif sehingga memiliki kecenderungan dalam bertindak. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau perilaku, tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku (Notoatmodjo, 2012).

### **2. Ciri-ciri sikap**

Menurut Notoatmodjo (2003), sikap memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Sikap tidak diperoleh dari lahir, tetapi perlu dibentuk atau dipelajari.
- b) Sikap dapat berubah seiring dengan apa yang telah didapatkan atau dipelajari. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi berhubungan dengan suatu objek.
- c) Objek sikap adalah memperoleh suatu hal tertentu dan juga dapat merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
- d) Sikap mempunyai segi motivasi dan segi perasaan.

### **3. Faktor yang mempengaruhi**

Menurut Azwar (2013), menyatakan bahwa sikap dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:

- a) Pengalaman pribadi
- b) Pengaruh orang lain
- c) Kebudayaan
- d) Media massa
- e) Lembaga pendidikan dan lembaga agama
- f) Faktor emosional

#### **4. Tingkatan**

Menurut Notoatmodjo (2003), sikap terdiri dari beberapa tingkatan yaitu:

a) Menerima (receiving)

Menerima artinya seorang individu mau dan memperhatikan objek yang diberikan.

b) Merespon (responding)

Merespon artinya seorang individu mampu memberikan jawaban, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Setiap usaha tersebut, terlepas benar atau salah merupakan bentuk individu telah menerima ide tersebut.

c) Menghargai (valuing)

Menghargai artinya seorang individu memberikan nilai yang positif terhadap objek. Artinya, individu mampu mengajak individu lain untuk melakukan atau mendiskusikan suatu objek.

d) Bertanggungjawab (responsible)

Bertanggung jawab artinya seorang individu telah mampu mengambil risiko terhadap semua tindakan yang dipilih.

#### **5. Cara Ukur**

Sikap dapat diukur secara langsung maupun tidak langsung. Pada pengukuran secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Pengukuran sikap secara langsung dibagi menjadi dua jenis, yaitu langsung terstruktur dan langsung tidak terstruktur. Sementara pengukuran sikap secara tidak langsung dapat menggunakan tes dengan skala sikap. Skala sikap dinyatakan dalam bentuk pernyataan yang dinilai oleh responden dengan rentangan nilai tertentu yang mempunyai arti mendukung ataupun menolak. Salah satu skala sikap yang sering digunakan adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat individu atau kelompok

berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti dimana setiap pilihan memiliki skor masing-masing. Selanjutnya total skor yang didapatkan diubah menjadi persentase. Berdasarkan *Bloom's Cut off Point* dalam Swarjana I K., (2022), tingkat kategori sikap sebagai berikut:

- 1) Sikap baik/positif, jika skor 80-100%
- 2) Sikap cukup/netral, jika skor 60-79%
- 3) Sikap kurang/negatif, jika skor < 60%

## **F. Remaja putri**

### **1. Pengertian**

Remaja adalah masa peralihan dari mana anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan yang pesat pada fisik, psikologi, sosial dan hormonal. Menurut WHO, batas usia remaja adalah 10-19 tahun. Masa remaja terbagi menjadi tiga, yaitu

- a) Masa remaja awal (early), yaitu usia 10-14 tahun.
- b) Masa remaja pertengahan (middle), yaitu usia 15-17 tahun.
- c) Masa remaja akhir (late), yaitu usia 18-19 tahun.

### **2. Kebutuhan gizi terkait anemia**

Pada masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, maka kebutuhan akan makanan yang mengandung zat gizi menjadi cukup besar (Sumanto, 2009). Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi maka akan menyebabkan masalah gizi pada remaja. Salah satu masalah gizi pada remaja yaitu anemia. Maka dari itu, zat gizi yang dibutuhkan remaja terkait anemia yaitu sumber zat besi, protein, dan vitamin C, asam folat dan vitamin B12.

#### **a) Kebutuhan zat besi**

Zat besi adalah salah satu zat gizi mikro yang diperlukan dalam pembentukan darah yaitu untuk mensintesis hemoglobin. Kelebihan zat besi disimpan sebagai feritin dan hemosiderin di dalam hati, sumsum tulang belakang dan disimpan dalam limfa dan otot. Kekurangan zat besi akan menyebabkan terjadinya

penurunan kadar feritin yang diikuti penurunan kejenuhan transferin atau peningkatan protoforifin. Jika keadaan terus berlanjut akan terjadi anemia defisiensi besi, dimana kadar hemoglobin turun di bawah nilai normal. Contoh bahan makanan yang memiliki kandungan tinggi zat besi yaitu seperti daging, ayam, ikan, dan telur. Daging, ayam dan ikan termasuk sumber hewani yang mengandung zat besi heme dimana lebih mudah diserap oleh tubuh dibandingkan sumber nabati seperti kacang-kacangan ataupun sayuran. Zat besi dalam sumber pangan hewani (besi heme) dapat diserap tubuh antara 20-30%. Pangan nabati (tumbuh-tumbuhan) juga mengandung zat besi (besi nonheme) namun jumlah zat besi yang bisa diserap oleh usus jauh lebih sedikit dibanding zat besi dari bahan makanan hewani. Zat besi nonheme (pangan nabati) yang dapat diserap oleh tubuh adalah 1-10%. Kandungan zat besi juga lebih tinggi pada sumber hewani. Sereal dan kacang-kacangan memiliki kandungan besi yang sedang. Sayur-sayuran yang mengandung asam oksalat tinggi seperti bayam memiliki kandungan besi yang rendah. Oleh karena itu, jangan mengganti sumber hewani dengan jenis sayur-sayuran saja. Hal ini karena zat besi yang terkandung dalam sayur tidak sebanyak di dalam sumber hewani. Berdasarkan PMK No 28 Tahun 2019, kebutuhan zat besi pada remaja putri sebagai berikut:

- 1) Perempuan usia 10-12 tahun sebesar 8 mg/hari
- 2) Perempuan usia 13-15 tahun sebesar 15 mg/hari
- 3) Perempuan usia 16-18 tahun sebesar 15 mg/hari

b) Kebutuhan protein

Protein merupakan suatu zat gizi yang sangat penting bagi tubuh, karena selain berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur, protein juga merupakan sumber asam-asam amino yang mengandung unsur C, H, O dan N yang tidak dimiliki oleh lemak atau karbohidrat. Selain itu,

protein juga berperan dalam pengangkutan zat-zat gizi termasuk besi dari saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan dan melalui membran sel. Jika kekurangan protein maka akan menyebabkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat-zat gizi. Hasil penelitian menyatakan ada hubungan yang bersifat positif antara asupan dan protein dengan kejadian anemia, disebutkan seorang remaja yang kekurangan protein berisiko 3,48 kali lebih besar untuk mengalami anemia daripada remaja yang tidak mengalami kekurangan protein. Protein berdasarkan sumbernya yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein sumber hewani merupakan protein berkualitas tinggi dibandingkan protein sumber nabati. Maka dari itu, dianjurkan untuk tidak mengganti konsumsi protein hewani ke protein nabati. Contoh makanan sumber protein hewani yaitu hati ayam, telur, daging ayam, daging sapi, dan ikan laut. Contoh makanan sumber protein nabati yaitu kacang tanah, olahan kedelai seperti tempe dan tahu, serta kacang-kacangan. Berdasarkan PMK No 28 Tahun 2019, kebutuhan protein pada remaja putri sebagai berikut:

- 1) Perempuan usia 10-12 tahun sebesar 55 g/hari
- 2) Perempuan usia 13-15 tahun sebesar 65 g/hari
- 3) Perempuan usia 16-18 tahun sebesar 65 g/hari

c) Kebutuhan vitamin C

Vitamin C adalah kristal putih yang larut dalam air. Keadaan kering vitamin C cukup stabil, tetapi dalam keadaan larut vitamin C mudah rusak karena bersentuhan dengan udara terutama bila terkena panas. Vitamin C memiliki fungsi antioksidan untuk mencegah sel rusak akibat radikal bebas. Selain itu, vitamin C berperan dalam sistem kekebalan tubuh, yaitu bermanfaat mendorong sel darah putih dan antibodi interferon untuk melindungi tubuh dari virus dan sel kanker. Salah satu fungsi vitamin C adalah membantu penyerapan zat besi sehingga jika terjadi

kekurangan vitamin C, maka jumlah zat besi yang diserap akan berkurang dan bisa terjadi anemia. Vitamin C dapat meningkatkan absorpsi zat besi non hem sampai empat kali lipat, yaitu dengan merubah besi feri menjadi fero dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi. Vitamin C diperoleh dari makanan nabati. Sumber makanan yang kaya akan vitamin C adalah buah dan sayur. Jenis buah yang mengandung vitamin C seperti jeruk, beri, dan buah-buahan musim panas. Untuk sayuran yang mengandung vitamin C seperti paprika, brokoli, bunga kol, dan tomat. Berdasarkan PMK No 28 Tahun 2019, kebutuhan vitamin C pada remaja putri sebagai berikut:

- 1) Perempuan usia 10-12 tahun sebesar 50 mg/hari
- 2) Perempuan usia 13-15 tahun sebesar 65 mg/hari
- 3) Perempuan usia 16-18 tahun sebesar 75 mg/hari

d) Kebutuhan Asam Folat

Asam folat memiliki peran antara lain pembentukan sel darah merah dan sel darah putih. Maka dari itu, asam folat berperan penting dalam pembentukan hemoglobin sehingga asam folat termasuk dalam zat gizi yang berperan untuk mencegah dan mengobati anemia. Contoh makanan sumber asam folat pada kelompok hewani yaitu hati ayam dan kuning telur. Pada kelompok sayur-sayuran seperti bayam, brokoli, kubis, dan selada. Pada kelompok kacang-kacangan seperti kacang tanah dan olahan kedelai. Pada kelompok buah-buahan seperti pisang, alpukat, dan melon. Selain itu juga terdapat pada ubi jalar, kentang dan roti gandum. Berdasarkan PMK No 28 Tahun 2019, kebutuhan asam folat pada remaja putri sebagai berikut:

- 1) Perempuan usia 10-12 tahun sebesar 400 mcg/hari
- 2) Perempuan usia 13-15 tahun sebesar 400 mcg/hari
- 3) Perempuan usia 16-18 tahun sebesar 400 mcg/hari

e) Kebutuhan Vitamin B12

Penyebab anemia salah satunya adalah rendahnya kadar vitamin B12 di dalam tubuh. Vitamin B12 adalah jenis vitamin yang berfungsi memproduksi sel darah merah sehat untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kondisi defisiensi vitamin B12 mengakibatkan kurangnya pasokan oksigen sehingga mengganggu fungsi organ dalam tubuh. Contoh sumber vitamin B12 antara lain daging ayam, daging sapi, hati ayam, telur, kerang, dan susu rendah lemak. Berdasarkan PMK No 28 Tahun 2019, kebutuhan vitamin B12 pada remaja putri sebagai berikut:

- 1) Perempuan usia 10-12 tahun sebesar 3,5 mcg/hari
- 2) Perempuan usia 13-15 tahun sebesar 4 mcg/hari
- 3) Perempuan usia 16-18 tahun sebesar 4 mcg/hari

## **G. Proses Belajar**

### **1. Pengertian**

Menurut Notoatmodjo (2003), proses belajar merupakan proses memperoleh sesuatu yang baru, dari belum ada menjadi ada, dari belum diketahui menjadi diketahui, dan dari belum mengerti menjadi mengerti. Menurut Azwar dalam Machfoedz dan Suryani (2007), belajar adalah proses mendapatkan pengetahuan, pandangan dan keterampilan untuk menghasilkan sikap dan perilaku tertentu. Perilaku yang terjadi bukan karena naluri yang bersifat sementara. Namun, perubahan perilaku terjadi karena adanya proses belajar sehingga relatif bersifat menetap.